



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

Systém paramhans svámího Mahéšvaránandy

# STRES JAKO VÝZVA I VAROVÁNÍ

KDY: **SOBOTA, 18. 3. 2017**

10.00 – 16:30 hod.

KDE: JÓGACENTRUM

VOSTROVSKÁ 19, PRAHA 6

(5 minut od zastávky metra trasy A „Bořislavka“)

CENA: 800 Kč VČETNĚ OBĚDA

LEKTORKA: ING. ALENA STELLNEROVÁ

Sleva: 50 Kč (studenti do 26 let, rodiče dětí do 3 let a senioři)



*„Vzpomínáte si ještě, jaké je to žít bez stresu?“*

Co nás čeká?

- Seznámíme se s příčinami a následky stresu.
- Vyzkoušíme si rozpouštění stresu pomocí vědomé práce s vlastním dechem a jednoduchých koncentračních technik.
- Zacvičíme si relaxační cviky Systému jóga v denním životě pro okamžitou i dlouhodobou úlevu.
- Společně si vychutnáme vegetariánský oběd nezatěžující organismus.

Co s sebou: **oblečení na sezení na zemi na polštářku na podložce, které budou volně k dispozici. Po celou dobu trvání semináře budou k dispozici i teplé čaje.**

INFORMACE A PŘIHLAŠOVÁNÍ NA:

Blanická 17, Praha 2 | GSM: +420 728 346 069 | praha@joga.cz

[www.joga.cz](http://www.joga.cz)

Sledujte nás na našem Facebooku <https://www.facebook.com/jogavdennimzivotě.cz>